

# 《空相救心——从森田到禅悟》

## 我们根本的态度

### 前言

我的上一本书，《走出强迫的泥潭——森田疗法指导集锦》主要是从森田疗法本身的角度来谈的如何走出强迫的过程。但我们都知道其实森田疗法本身的精髓则是来源于我国佛道的思想，其中和禅是如出一辙的，是一个东西。

禅是什么呢？这个很难用语言来描述清楚的，这个是需要我们去实践和体验才能真正体会的，所以言说的只是一个方向，不代表真实的东西，真实的感受是需要大家实践才能感受到的。

很多人都问过我强迫症怎么才能真正的痊愈，我说痊愈只是一个态度的转变而已，只是一个心态的转弯，你就能发现原来一切都是正常的，一切都是自然的，我们其实没有问题，这个世界也没有强迫症。当然这个弯没有转过来的时候，的确是很痛苦的，如无限的深渊，但只要转过来，你就醒悟了，原来是真的一叶障目而已。当然这个是需要一个过程的——踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。

这本书更多是从我们对待强迫的根本态度上来说的，这个态度才是我们真正的方向，希望大家在实践的过程中能够体悟。都能拥有一颗禅的心，解脱自在。当然这个态度不只是对于强迫，更多是对于我们自己，对于生活，对于人生的态度，是我们需要一生去实践的。

2013年初于重庆云天阁

、  
邓云天

邓云天联系方式

电话：13883828918

QQ：344079831 740881263 1340715854 1526329588

E-mail: dytflyd@126.com、

网站：www.ocdzj.com

博客：<http://blog.sina.com.cn/dengyuntian>

地址：重庆南坪工贸浪高国际广场韵阁 16-2 号

## 目录

- 1、空相救心
- 2、症状的虚无性与我执
- 3、如是
- 4、不过梦一场
- 5、太阳本空却发光
- 6、痊愈无难,惟嫌拣择,但莫憎爱，洞然明白
- 7、梦自醒,内观与禅
- 8、和自己搞好关系
- 9、做贼心虚
- 10、我执为根，生诸烦恼，若不执我，无烦恼故
- 11、从打是亲，骂是爱说起
- 12、寻找丢失的自我
- 13、没有症状，只有自己
- 14、纯真的心
- 15、翻身奴隶做主人
- 16、也谈森田疗法的操作方法
- 17、别把改变也搞成了完美主义
- 18、为所当为是转移注意力吗？
- 19、永恒的关爱来自自己
- 20、改变的是心态,不是状态
- 21、把痊愈也放下
- 22、此刻
- 23、顺其自然、接纳、内观等等与为所当为
- 24、完整的人
- 25、相信与坚持
- 26、旁观者
- 27、成为自己
- 28、心死则道生
- 29、忍
- 30、有方法不如无方法
- 31、空既是色，色既是空，有方法与无方法
- 32、我们的脑袋没有真实
- 33、没有好，只有自然
- 34、把自己当死人
- 35、只有一条路
- 36、恭喜你现在更严重了
- 37、请把自己交出来
- 38、没办法
- 39、智者求心，愚者求境
- 40、做不到与理想化
- 41、欢迎——接纳、内观与当下
- 42、把心淹死，坐等云开

## 1、空相救心

空，是佛教对世界本质的认识，是佛陀当年在菩提树下的体证。只有真正地懂得了空，身体力行的实践空，那么我们才能真正地获得身心的自由和解脱。反之，我们人类的痛苦恰恰是不空，总是执着于有，为了我们这个空着来，又终究会空着去的身体，拼命的去获得财富、权利、名誉、健康、爱情等等这些也本来是空的事物。自己就是空的，把自己当恒常的有就已经很可笑了，居然还去为了这个本空的身体想要永远占有那些同样本空的事物，所以不痛苦才怪！而且是永远的痛苦，为什么，因为本来就是空的，所以永远也无法实现和满足，所以只有永远地陷入追求、追求不到的循环里，而这就是佛陀所说的轮回，一个痛苦的恶性循环而已。

明白了这些，于是乎有人说，那既然追求有是错的，那么我就什么都不要了把，不要名誉，不要财富，不要权利，不要爱情，不要家人了，彻底空，如果你是这样理解，我想说的是，又错了，为什么？因为这不是空，在佛陀看来这是顽空，是死空，表面是空，实际是比有更大的有，因为又去执着于什么都没有的空了嘛，所以仍然是假空！

那么什么才是真正的空呢？

真空就是无住，无，是没有的意思，住，就是停留，恒常的意思，也就是没有停留的意思，既当你对什么不再主观停留的时候，那么你就空了，所以其实说破了，就是很简单的大家都会说的道理，不要太执着了，不过这个不要太执着，是指对有也不执，对上面说的没有也不要执着。又或者这么说，事物本身无常的，就是空的，我们根本就主观地抓不住的，本来就是无住的。

佛陀的教义其实已经揭示了我们心灵痛苦的实质，我们之所会有心理疾病，会有强迫症，其实就是我们的心不空，我们太执着有了，最根本的空不了，就是放不下自己，太在意自己，处处为自己着想了，佛陀形容我们的这种状态叫我执，你自己想一想，为什么我们会有那么多的担心害怕，你在怕什么，千怕万怕，还分析过去分析过来，洗来洗去，重复做这个重复做那个的，其实都是怕一个东西，就是怕某个什么东西影响了我自己可怎么办？

我执是我们痛苦的无尽源泉！如果我们想要走出自己的问题，首先要做的就是放下我执，怎么放下呢？讨厌自己，不要自己，不为自己好了，不努力，不追求了，什么都不要了，随波逐流了，如果这样那就是上面说的假空了，是更大的我执，纯粹的自顾自己舒服，而什么责任都不担了。

放下我执，第一条就是放弃我一定要永远好的标准，一个人怎么可能永远好，不可能。身体再好的人，也会生病，也会老，也会死，艺术大师再有名，他最好的作品也就一两件而已。所以人生其实是波浪形的，开始，高潮，低潮，结束而已，身体如此，财富如此，权利如此，爱情如此，什么都是如此，任何时候都是如此而已，所以趁早放弃你的那个永远处于高潮的追求！不可能！

第二就是客观现实地活着，你只有两碗的饭量，就只吃两碗饭，这就是客观和现实。不要老是想，我应该吃5碗啊，你看别人都能吃5碗，我们为什么不能呢？更有甚者，5碗不够，我要超过他们，我一定要吃10碗。当然我这么说，不是说我们不要理想了，不要超越了，而是说你可以心比天高，但如果你只能一步跨半米，你就老实实在地半米半米的塌实走好，不要总是想立刻就走上天去，一步登天同样不可能！我常说的量力而行就是如此，这

样才是真正做事，成事的样子。

第三，就是接受一切的发生和存在，也就是接受无常，接受你和这个世界都是空的，也许你现在正坐在咖啡馆里喝咖啡，但可能一出门就被车撞死了，人生就是如此，意外是常有的。生活就像买彩票，买了，就好比努力了，那么你获得的是你可能会中，会成功的几率或着说机会大点而已，而不是说，你买了，你努力了就一定会中，一定会成功，反之如果你不买，不努力，那是绝对不会成功的。这个世界，是好的坏的，黑的白的，美的丑的，全部都有的，而不是说只有好，没有坏，外在的事物如此，我们每个人也是如此。

真正的放下我执，空掉自己的人是该追求仍然去追求的人，他可以追求一切，但随时又可以舍下一切，只是脚踏实地、顺其自然、随遇而安地追求和生活。也就是说今天你可能在五星酒店吃丰盛的大餐，但明天你也欣然地能够同乞丐一样享用垃圾桶里别人丢弃的食物，你能做到，你就是真空，当然这个境界，全世界也没有几个人能做到，但你一定要知道，这个方向则绝对是正确的。

当然这里还有个问题，是必须谈的，就是我们的症状该怎么办，怎么去空掉我们的症状啊？其实这个更简单了，这个世界都是空的，那么你说我们的症状又是什么呢？它也是空的嘛，症状本来就是无住的，本来就是来了就去的，所以不是我们去空它，而是它根本就是空的，我们空都不用去空它，你去空它反倒错了，这就是很多朋友拼命的想去克服掉，驱除掉症状，让它永远消失，反倒越痛苦，症状越严重的道理，因为你那是更执着症状了，更加有了。症状自然空的，所以你去管你的症状干什么呢？管你脑袋里的念头干什么呢？根本什么都不用去管，你想都不用想该怎么改变，放下这些，你只需要该做什么做什么去就好，只此一点而已，一切自然而然。

## 2、症状的虚无性与我执

其实我想每一个强迫的朋友，不论你是否治疗过，无论你陷入症状时候，是否在试图改变或仍然对症状纠缠不清，都会有这么一个体会，是不是症状始终都在不断的变化呢？最开始我在担心纠缠这个，但也许一两天，一两周或是几个月后，我却不知不觉地在担心那个了，而自然走出了之前要命的担心，又或者说最开始我是强迫行为，但现在却是强迫思维了，又或者反之。

虽然大家都在经历这个过程，但是大家却从未认真的思考这个是什么原因？

为什么呢？这个过程，其实恰恰说明了症状本身是空的，是无住的，不是恒常的。无论你过去在陷入症状时候是那么用心刻苦地去排斥，去纠缠——那么死死的抓住它！但它仍然还是会自动淡化，变化！

空性才是这世界永恒的道理！症状必定是会来了就去的！就如天空的云彩，终究是不会停留在天空不动的！但为什么我们仍然会不断地陷入症状呢？不断地陷入一个又一个的更新反复呢？那是因为我们从来就没有认识到症状无常性，把它当做实有的，恒常的，仍然固执己见地想要去吹散天空中那些本来就不可能的停留的云，所以永远都是吹了这朵云，又吹那朵云，永远地陷入其中。

禅宗里，有个故事，讲的是一个和尚看到院子里的树叶掉了下来，于是他就不停地去打扫，但年复一年，永远也打扫不完，永远也打扫不干净。他的师父实在看不下去了，就骂

他，扫什么扫，树叶掉下来，本来就会自然化为尘土，本来就是清净的！于是小和尚开悟了。这个故事告诉我们什么？告诉我们的就是，本来一切都是空的，来了就去的，你去打扫个屁啊，不是树叶有问题，是我们的心有问题，我们的心始终有个对事物的恒常的认识，所以才自寻烦恼！

症状也是如此，是我们首先执着于我，太重视自己这个本空的人了，所以才出现的症状，而后再同样异常重视本空的症状，双重执着，所以才这么痛苦，真是太冤了！

因此，我们想解脱，也很简单，就是放下自己，放下症状吧，那么看重自己干什么，那么看重症状干什么，傻瓜+笨蛋的组合一个而已！

还是那句话，该吃饭吃饭，该睡觉睡觉，该玩就玩，该学习就学习，该做什么做什么！本来无一物，何处惹尘埃！？

### 3、如是

什么是如是？

有人说存在就是合理的，这个是如是吗？不是，因为这样说只是有道理，但还不根本，因为合理的对面还有不合理，难道不存在就不合理了吗？这是二元对立的。如是就是如是，存在就是存在，不存在就是不存在，这是唯一的，平等的，毫无差别的。和是否合理没有关系，当你陷入是否合理的时候，已经不是如是了，而是陷入了痛苦的根源——分别心。

我们为什么那么痛苦，因为我们总在分别：这样是好的，那样是坏的，这个是美的，那个是臭的-----，于是乎，我要那样，我要这样，我不能不好啊，我不能臭啊就来了，陷入了永无止境的对立分别的挣扎里，痛苦也就此而产生。

所有人如此，我们强迫的朋友更是如此，哎呀我怎么会这样荒唐的想法、这样肮脏的想法、这样龌龊的想法、这样危险的想法、这样恐怖的想法等等。于是，我不能这样！我不要有这样的想法！压制和抵抗开始了，但结果却是陷入无休无止的头脑的战争中。

某一天，一个人伸出了一只手，我们第一眼看到了手的形状：一个圆坨坨，五个叉叉，但接下来，我们的脑袋开始运作了，那是一只手，是一只大手或小手，是男人或女人的手，是干净或脏的手-----

如是是什么，如是就是我们第一眼看到的，心中意识到的那个圆坨坨和五个叉叉，我们的分别是什么，分别就是那第一眼之后出现在脑袋里的东西。

那个圆坨坨和 5 个叉叉有什么问题？什么问题都没有！它是那么纯净的存在。

问题在哪里？问题在于我们的脑袋开始分别那只手是谁的，是脏或是干净的！

于是我们受不了了，痛苦了，不行，一定要干净啊。

佛陀说我们每个人其实都是佛陀。

但为什么我们却不是佛陀？

因为的我们的心被染污了。

我们的心是怎么被污染的呢？

因为我们学会了分别认识。

把一个毫无障碍的世界，主观地制造出了障碍，让我们脱离的那个原本就真实，平等，  
清净的世界。

回头是岸！

别在分别了。

这个世界毫无障碍。

我们的焦虑是问题吗？不是，每个人都有焦虑。

我们的恐惧是问题吗？不是，每个人都有恐惧。

我们的念头是问题吗？不是，每个人都有念头。

所以，

焦虑就焦虑把，只是焦虑，没有好坏。

恐惧就恐惧把，只是恐惧，也没有好坏。

有念头就有念头把，只是念头，同样没有好坏。

只是焦虑，只是恐惧，只是念头，其他什么都不是。

走，

玩去！

## 4、不过梦一场

梦，你做过把？

你做了多少快乐的梦？多少得到的梦？

你又做了多少痛苦的梦？多少失去的梦？

你在梦里为了得到和失去，做了多少的努力，担心害怕了多久？

我想问你，当你醒来的那一刻，梦里的一切在那里？

梦里的得到还在吗？梦里的失去还在吗？梦里的快乐还在吗？梦里的痛苦还吗？  
什么都不在了把？

那我又问你，

答案是什么都不在了，那你在梦里累死累活地忙过去忙过来干什么？

佛说，人生就是个大梦，

无论你在人生里感受到多么的快乐或者多么的痛苦、恐惧与害怕；

无论你在人生里得到了什么东西，又或者失去了什么东西。

当你死亡的那一刻，一切都云散烟消。

同样，

那么你在人生里，使劲地拼命地想要抓住财富，抓住健康，抓住美女，抓住快乐，甚至抓住焦虑，抓住郁闷，抓住恐惧，抓住痛苦干什么？

你什么都抓不住的！

空欢喜，空痛苦一场！

还那么投入！？

因此，

我们的为之心碎，为之魂牵梦萦的症状又是什么呢？

人生都是个无常的梦了，你说症状是什么呢？

那些想法，那些念头，那些担心，那些恐惧等等不过是个梦中梦而已。

更是个镜花水月而已，

只有你这个猴子，才去捞过去捞过来的累死自己！

最后，

说了半天，

该如何终结梦境啊？

不要睡觉了，不吃饭了？为了不再做梦而拼死拼活？

如果这样，你还在做梦。

那该怎么样终结呢？

你都知道是梦了，你还去终结梦干什么，你还去把梦当成一回事去对付干什么？？

——当你知道它是梦的那一刻，梦就已经终结了！

哎，又啰嗦地说一把。

不说了。

睡觉去，做梦去了。

## 5、太阳本空却发光

很多人虽然看了文章，晓得了空，但仍然是朝着死空，假空的方向在走。

哎，原来一切都是空，那我还做什么啊，人生没有什么意义啊？

这是真空吗？不是！

我在前文“空相救心”里就说过，这是更大的有，又去执着什么都不是，什么都没意义了。

这仍然是我执的表现，还在想我不做了，我没有意义，还是太看中那个我了。  
所以仍然痛苦

因此我们要向太阳学习。

太阳本也是空的，

但你好久看到太阳说，原来我是空的，算了，我还发什么光，我还照什么地球，我歇菜去算了。

你看到了吗？没有把！

太阳仍然是普照宇宙！

太阳才是真空。

太阳才是道。

虽然空，但仍然发光发亮。

这才是宇宙的自然规律。

空是本，生而为太阳是体

本体合一才是道

太阳守空，从不在意自己能发好久光，从不在意自己发多少。

而只是发挥它的体用，做它该做的事——发光

太阳就是这么不为空所束，也不为发光所困。

生机勃勃，活灵活现，自由自在。

而我们生而为人

空也是本，

但我们的体呢？

体就是吃饭、睡觉、赚钱、做事、成家、立业，做好自己为人的本分事。

所以知空而不执空，而行一切，

你就是佛，你就是道，你就是太阳！

真解脱！

## 6、痊愈无难,惟嫌拣择,但莫憎爱,洞然明白

本文的标题，其实是我截选自禅宗三祖僧璨大师所著的《信心铭》的开头语，只是我改了两个字，将“至道无难”，改成了痊愈无难。

这 16 个字的意思，其实是僧璨大师告诉他的弟子们要证悟至高无上的大道是没有什么难处的，简单得很，只要我们在日常生活中不要去分别挑选，不要爱憎取舍，而以无分别，接受一切的态度，顺其自然的生活，那么大道就在眼前。

在这里，我不得不佩服三祖僧璨大师的智慧，这简单的 16 个字，其实就已经把佛法说完，同时也揭示了我们人类痛苦的原因，以及如何解脱的方法。

我们人的痛苦，我们强迫症朋友的痛苦在哪里，无非就是我们在生活中分别心太重，一



一味地只是追求好，一味地想要摆脱不好而导致的。个人扪心自问到底是不是如此？正因为如此，所以我们才出现了痛苦，我们才出现了症状。

那么我们的出路在哪里，就在“惟嫌拣择，但莫憎爱”，不要再拼命的存好去坏了，没有永远的好的，因为这个世界是无常的，而要以无分别心地面对和接受生活的一切，顺其自然，这样反倒超越了好与坏，不被好坏所束缚，而达到了一种心理自由的状态。因此无分别的接受是关键

我们很多的强迫的朋友也懂得了这点，而不再那么执着地追求好了，所以症状会好很多的，但是我们的改变是一个过程。很多时候我们执着的心，仍然是在潜移默化地影响着我们。

比如很多症状改善的朋友，有一个困惑，就是虽然我的症状好了很多，始终无法痊愈，为什么呢？因为通过无分别的接受而症状改善后，我们的心里有的时候会出现一种毫无症状的舒服的状态，我们很多时候把这种状态当成痊愈的感受了，于是拼命的想要保护这种状态，想要留住这种状态，所以一来反倒担心害怕这个状态消失了怎么办？二来对症状的再出来，非常的反感，不知不觉地就又陷入了对抗和排斥症状的状态里去了。

发现没有，以前我们是对生活，对自己的好执着而排斥不好，而现在，我们在改变了，但又在对改变过程中出现的身心自由的好状态执着了，排斥不好的状态。结果反复不断，折腾不断，更有甚者对改变本身都产生了怀疑。这才是冤枉啊！

那该如何是好？

还是那句话：无分别地接受。

管它什么好的状态或不好的状态了，无所谓了，不分别了，也不再追求什么所谓的痊愈，而只是该怎么生活生活去，当下既解脱，当下就是痊愈。这就好比管它天晴下雨，我该吃饭吃饭，该玩玩，该工作工作而已。天晴下雨哪里是什么问题？！哪里需要解决，吃饱了没有事干才去解决！！难道只有天晴能吃饭，下雨就不能吃饭？什么逻辑？！还自以为是！！

## 7、梦自醒,内观与禅

森田疗法的本源是我国古老的佛道思想。

而佛道思想里，有很多关于心灵修炼的方法,按心理学观点来说，就是一些如何让我们的心理更加平和和自由的一种锻炼方式。

佛,从另一个角度来说,就是一个真正心灵健康和自由的人。

佛认为人生如梦,这里除了说明人生如梦般无常之外,还有一点就是说的我们心灵的不自由,你回想下,我们在梦境里是不是一点都不自由呢?因为做梦的时候,我们几乎全是跟着梦的情节在走,而根本无法自主控制梦境.我们再反思,人生何尝不是如此?我们常常被自己的欲望或各种各样的烦恼所困,不由自主地追求了很多错误的东西,从而痛苦不堪!

所以其实佛说的佛法就是心理学,是佛通过自身的修行,而降伏了自心.于是他就把自己的心得体会教授给众人,希望大家都能成为心灵自由的人。

但在佛所说的佛法里,有小乘和大乘佛法之分,而他们修行方法也有所差别的。

小乘佛法主要普及于南亚和东南亚地区,他们主要修行的方式是内观.就是通过无分别的态度观察自己身心变化的方式来获得心灵自由的方法,因为借由这种如同第三者的旁观自己

的方式,我们就能体验到各种身心感受都是无常的,都是来了就去的,所以就能放下对自我的执着,从而获得自由.醒悟疗法和日本的内观疗法以及各类内观等就是运用的此方法来治疗强迫以及各种心理问题的.

而大乘佛法,主要普及在我国,特别是禅宗,它是当下见性的法门,也就是当下就解脱的方法,所谓的内观都是多余的,因为本来就是解脱,本来就是自由的,所以那里还需要费力去观.只是大乘禅宗的方法太直接太简单,所以反倒让很多人根本无法理解,因为你没有那个领悟力.而森田恰恰和禅是一体的.所以这就是很多人说,森田仿佛很玄,没有操作方法,不好操作原因.而实际上我想说的是,森田和禅根本不玄,不是没有方法,而是最直接最简单的方法,只是你没有领悟到!

下面我将用简单的几句话来说明一切.让你开悟!

症状如梦.我们该如何终结梦境呢?

内观的方法是,你去通过观察的方式,来观察这个梦把,你就会体会到这本身就是个假的梦,从而不在执着梦,从而解脱.

而禅与森田的方式是什么呢?是你都知道这是梦了,你还去和梦纠缠干什么,你还去观察梦干什么,吃饱了没有事情干么?你根本就没有问题,该做什么做什么去,梦自己会醒的,根本不需要你多此一举!这就是禅,这就是森田,简单直接到不能再简单再直接!而这反过来说才是最根本,最直接,最大觉知与观照!

如果你明白了我的话,当下解脱.

## 8、和自己搞好关系

我们很多人都知道要搞好人际关系,但是我们很多人却忽略了一个和外界的人际关系相比更为重要的人际关系,那就是自己和自己的关系.

因为自己和自己的关系,是一切人际关系的基础,你對自己都不好,你和自己的关系都相处得很紧张,那么你和外界也是搞不好人际关系的.反过来,你對自己好,你和自己相处得很愉快,那么你必定会有良好的外界人际关系.

同时这个自己和自己的关系,不只是决定了外界人际关系这一个问题,还决定了你是否心理健康.

反问所有神经症患者朋友一个问题,你和你自己的关系好吗?

我想答案是否定的,因为不论是强迫症、抑郁症,还是恐惧、焦虑、疑病,我们都对自己是非常不满意的,总觉得自己是有点见不得人的,为什么,因为缺点一大堆嘛.于是乎,我们总喜欢掩盖自己,总喜欢逼迫自己,苛求自己.但这么做的结果却是我们对自己更不满意,因为我们总是达不到自己的要求,进而,更是**责怪自己,看不起自己,恨死了自己**.举一个例子来说,这也是我经常在咨询中举的例子,就比如我们要和另一个人合作去办一件事情,但是我们却看不起他,总觉得他这样不行,那样不行,**总是逼迫他,批判他**,你说那个人会和我们很好的合作去办事情吗?我看是事没有办成,你们早就窝里斗,打起来了.

而那个他,其实就是你自己,而我们的神经症患者朋友做的事情是什么呢?就是一天都和自己窝里斗,自己内院首先就起火了,得了神经症,还想成功,你觉得可能吗?

完全不可能!

我们很多的朋友都知道要接纳自己，那么怎么接纳呢？其实换成另一句话来说，就是要和自己搞好人际关系。虽然我们的合作对象——自己，有很多不如意的地方，但这是正常的，因为任何人都有缺点，所以我们需要认可他、鼓励他、包容他，而不是逼迫他，批判他，那么你们的关系才会好，关系好了，你们才是同心同力的，只有这样你才能在生活中取得成功，也才会停止了你们之间的战火——神经症，那么你才能真正的解脱。

## 9、做贼心虚

为什么贼会心虚呢？因为他做了亏心事，知道这是不好的，知道是见不得人的，所以总想掩盖，怕别人知道，因此在人前才会做贼心虚，心惊胆战。

而我发现我们神经症的朋友，一天也和贼一样，也在一天提心吊胆地、见不得人地生活。

我们又没有做什么亏心事？为什么也这样“做贼心虚”呢？

因为虽然我们没有做什么亏心事，但我们仍然有见不得人的地方，而哪里见不得人呢？因为我们总认为自己有缺点，总有这样那样不足，是拿不出手见人的。而同时我们又总希望自己能完美地做好事情，没有缺点，没有不足，所以更是害怕别人看出我们的不足，丢自己的脸。所以明明不是贼，但也仍然做贼心虚了。

于是我们的社恐来了，焦虑来了，强迫也来了，而这更是见不得人的了，更是要做贼心虚了。

而实际上我们那一个人没有缺点呢，哪一个人没有不足呢？这个世界上再成功人，在优秀的人，都有缺点和不足，再厉害人物也会犯错。

所以我们这个做贼心虚可真是冤啊，全是自己吓自己而已。

## 10、我执为根，生诸烦恼，若不执我，无烦恼故

痛苦，痛苦，痛苦！

即便你现在很快乐，但如果你的快乐是来自于满足了自我的需求，那么你仍将痛苦

因为总有一天你无法满足你的自我——

万千的家财总会散去，通天的权力也留不住你命

但我们却仍然执着

我自己要好啊，我也要最好的东西啊

真是可笑，可悲，可叹！

当你爱太阳的时候，  
你就怕乌云  
当你爱太阳到极点的时候  
即便你正身处太阳之下  
却比乌云笼罩还要阴霾

我们每个人都在爱自己  
但到底有几个人是在真正的爱自己呢？  
也许你的心是真爱  
但你的行为却是把自己推向火坑

真正的爱自己就是不要爱自己  
不要总是希望自己好  
因为有好就有坏  
追求好就是在恐惧坏

真正爱自己就是不要给此刻的自己增加什么期望和憧憬  
就做此刻的自己  
无好无坏无烦恼

## 11、从打是亲，骂是爱说起

俗话说打是亲，骂是爱，是辨证地来形容两口子关系的话，意思是说真正的亲和爱并不是一味地让我们开心和舒服，而打和骂的这种痛苦也仍然是爱的表现，更可能是比舒服更大的亲和爱的表现。

而这又使我想到了良药苦口，忠言逆耳这些话来，让我们感到不舒服的东西，恰恰是我们最需要的，真正对我们的好的东西。

于是接下来，我又想到了症状，它让我们如此多痛彻心扉，生不如死！但我想说的是，即便如此，但它仍然是为了我们好，症状爱我们，才让我们痛苦。

因为症状的产生其实是对我们自己的善意的提醒，提醒我们该改变自己了，不能再这样下去了，再这样下去我们就完了。但我们却仍然固执己见，仍然我行我素。于是我们就越来越痛苦，症状的越来越重，其实是它想让深刻的痛楚来触动我们的改变之心，但我们却仍然执迷不悟！

“最爱我们的人，伤我们最深！”此言不虚。

所有强迫的朋友对症状的痛恨都是咬牙切齿，刻骨铭心的！但这却是一个我们对症状最大的误会！也是我们无法真正改变的关键所在！

症状不是我们真正的问题，但我们却放着真正的问题不解决，而一天去和症状这个这

么爱我们的“人”去斗争，结果呢？只有永陷其中而已。烦恼既菩提，我们要做的不是和症状斗，而是应该感谢它，感谢它让我们那么痛，让我们那么恨它了，但它却仍然毫无怨言地，还是那么不竭余力地督促我们改变！

真是用心良苦啊！

因此别在继续误会症状了，感谢它，接受它吧，你有**责任也有义务主动地停止和它的对立，和它搞好关系**。这样你才算是走上真正的改变之路了。

## 12、寻找丢失的自我

其实，我们每一个神经症的患者朋友，都是一个**绝情和自私的人**

因为我们把自己抛弃了，在我们的心里其实从来就没有现实自己的地位

我们的心里只有哪个虚幻的、梦想中的所谓的“理想的完美自己”

所以我们一天都在冷酷地对待现实的自己——**讨厌他、排挤他、打压他！**

恨不得除掉现实的自己，让他早点消失，永远不在人前丢人现眼！

一心只想着虚幻的理想自己，想象着现在自己就是个人中龙凤，风光无限，光宗耀祖！

而实际上这样的作为到底是什么呢？

就是个人中之虫的行为——就是个贪慕虚荣的，只知道内斗的小人！

但我们却显得那么的无辜与痛苦

整天怨天尤人地说是什么强迫症、焦虑症、恐怖症、等等症害了我

其实症状才叫冤枉，它明明是我们事先小人行为的结果，但我们把责任推给了所谓的症状。

这就好比一个无赖流氓，耍横先把人打了后，别人起来正当反抗，但我们却说是他打我们，让我们不开心，影响了我们的生活！

真是好有道理啊！？

一个一天只知道当小人，耍流氓的人，一个只知道推卸责任的人

还在一天梦想着成功，你觉得可能吗？

即便你获得了什么成功，那么你也注定吃不好，睡不着的！

因为流氓只懂得耍横，打压，你在哪里耍横、打压得越厉害，哪里的反抗也就越厉害。

而你对自己耍横，同样地，你自己也不会放过你的。

这就是你痛苦的原因

也是我们根本的心理冲突

因此你要想解脱

就不要再做那个见利忘义、贪慕虚荣的小人了

别在一天做什么春秋大梦

**尊重你现实的自己把，不要再抛弃他了**

踏实地真正地做自己

从现实的自己一步一步的去努力生活！

只有这样你才会真正地快乐起来，也才真正地有个美好地、明亮地前程！

## 13、没有症状，只有自己

几乎所有人都知道我们要接受症状，但是很多人却仍然是无法做到，为什么呢？因为我们在心里始终把症状当成异物，当成病，当成不该发生的，不是我们的，是另一个东西。但实际上，这却是我们的一个很大的认识误区。

什么是症状呢？症状是异物吗，是病吗，是另个东西吗？全都不是！症状就是我们自己，症状不过是个形容词，它的实质是我们现在这个有些困惑和烦恼的自己。

我们为什么痛苦，因为最开始我们就是不接受自己，所以把自己搞成了现在这个样子，我们现在状态不好了，但我们仍然不接受自己，所以只有更痛苦，这也是为什么我们始终好不了的原因。

症状就是我们此时此刻的自己，接受现在的自己，在现在这个基础上做自己的事情去，量力而行，能做到什么程度什么程度，这才能真正地改变。

所以大家不要再说什么是症状是异物了，根本就没有症状，我们只有我们自己！

**此时此刻就是我们真实的自己！**

## 14、纯真的心

性情中人是一种什么人呢？

就是那种敢爱敢恨的人，他们可以任意的表达自己的情绪与喜好

所以他们可以对月高歌一晚,也可以落花狂泣一宿.

快乐与悲伤在他们身上是那么的自然流露.

虽然他们可能很痛苦,也有不开心,但他们身上绝不会出现症状.

为什么呢？

因为他们有一颗纯真的心

一颗没自我怀疑,自我否定的心

而我们神经症中人呢？

基本都是那种想爱又不敢爱,想恨又不敢恨的人

一天萎萎缩缩,犹犹豫豫

一天都在思考，我这样做对不对,我那么做错不错什么的



一天都困在脑袋里寸步难行

为什么如此呢？

因为我们在成长的过程中

学会了应该这样，应该那样，不应该这样，不应该那样

学会了标准

于是我们就学会了自我否定

我这样笑可以吗，我那样哭对吗？我焦虑是正常的吗？我害怕是错的把！

于是我们就笑不能笑，怕不能怕了

结果反倒陷入了无尽的痛苦深渊

什么是纯真的心呢

纯真的心就是说我们其实完全没有任何问题

我们的焦虑，我们的害怕，我们的恐怖，就如同快乐，开心，高兴一样，都是非常正常而自然的

焦虑就焦虑了，怕就怕了，恐怖就恐怖了，我仍然可以继续生活，根本没有什么问题

我们只是错误地认为自己焦虑是错的，害怕是错的，恐怖是错的而已-----

于是生活不下去了

于是我们就只有在内心里纠缠了。

我们也就这样把原本纯真的心转为了污七八糟的心

一片乱麻

老子说：反朴归真

其实不是什么高深的道理

就是我们一直谈的接受自己把

你的一切都没有任何问题

因为这一切都是纯真而自然的

## 15、翻身奴隶做主人

我们人最大的不幸就是被自己认知所束缚。因为认知是主观的，同时认知也不是我们自己。

为什么这个世界上会有那么多的认识和看法呢？大到国家，小到个人我们都有自己不同的认知。从大的环境来说，因为人类历史的发展，每个文明圈都有自己独特的经历与文化，所以就有了属于自身的认知。而从小说，我们一个人从小到大的成长，被父母，身边的人，以及文明强行地灌输了很多认知在我们的脑袋里。于是就有了对客观事物的分辨心理，有了标准。

认知这个东西，准确地说，如果这个认识越是接近客观地事物的规律，那么这就是属于比较好的认知，人有了这样的认知，相对来说就会生活得比较顺利和快乐。但不幸的是，这

个世界，我们的文明以及父母和个人，都是有局限的，这里面充斥着太多和偏离客观事物规律的认知，而如果我们有了这些偏离的认识，那么我们会过得非常的痛苦，就会与客观事物格格不入，冲突不断。

而我们的神经症患者，其实另一个角度来说就是**认知严重偏离客观**，太多不切实际的想法在我们的脑袋里围绕和操纵着我们。所以不但让我们在生活中过度异常痛苦，挫折不断，同时还让我们陷入了症状的怪圈。

其实不论是什么心理的疗法，森田也好，精神分析也好，行为等也好，都有很大一部分作用就是在重塑我们的认知。但是除此之外，我们还需要认识到一个非常重要的问题，就是**其实再正确的认知，也是主观的**，也是和客观的事实有差距的，它只是接近客观而已。以它为准，我们可以终结症状的痛苦，但仍然还不是彻底的自由。

所以这里还有个问题，就是很多时候，我们把正确的认知当作是我们自己了。而实际上这又是一个误会，认知不是我们自己，因为这是后天强加在我们头脑里的东西，而我们自己是什么呢？是认知出现之前的一个东西，就是我们能意识到认知，意识到自己与外在的这个觉察的意识，佛家叫觉性。

这个觉性是单纯的，没有任何分别的意识，因为有任何的分别意识，都不再是觉性，而是属于认识或思维的东西了。

而就这一点来说，宗教比心理学本身研究得更深，佛教以及其他宗教的一些修行方式，比如的内观、禅修或什么灵修等方式，其实就是通过一系列的办法，让我们摆脱认知（或者说是思维）的束缚，不再成为我们脑袋里认识的奴隶，而真正地成为我们自己。

举一个比喻来说，比如我们的心灵出了问题，就好比太阳系的九大行星围绕太阳转的正确的规律出了问题，那么我们要恢复心灵的和谐，就要重建规律，让九大行星恢复围绕太阳转的客观自然规律，而这就好比心理的正确认识一样。虽然这样我们没有了痛苦，但是我们的心理层次仍然还处于比较低级或不自由的状态里，**因为有正确的规律，就还处于和错误的规律的对立的这个体系里。而我们要想彻底的自由，那么就要成为宇宙本身，宇宙本身是无论宇宙里有什么好或不好的规律，它都承受着，包容着，所以无论宇宙里的是平静还是爆炸，都是无法影响宇宙本身的**，因为宇宙本身是一个单纯的唯一无分别的载体，它已经超越了的宇宙里的事物的规律，它是无分别地包容和接纳一切，是一切，包含所谓规律的载体。而这种状态也就是宗教所说的，跳出三界外，不在五行中的自由的状态。

因此，我们想要彻底的自由，不但要建立正确的认识，同时也要跳出正确的认识，成为宇宙，成为包容一切的宇宙本身，而就我们的心灵来说，就是我们的那个觉性，它和宇宙本身一样，是单一的，没有任何分别。

我们人其实所有的认识，都是自己主观地赋予外在以意义和对错，而实际上宇宙里所有的事物，本身是没有任何分别的。所以老子说天地不仁，以万物为刍狗，仁义其实是好，但本身却是我们人主观赋予的意义，有了这个主观的意义，就其实不是真的仁义，而是局限的了，天地，也就是宇宙它没有主观，不论什么事物，刍狗也好，黄金也好，宇宙都一视同仁，没有任何的分别，而这才是真正的“仁义”。

冲突来源于我们有了主观的认识和标准，所以当我们放弃了主观的时候，冲突也就没有了，我们就真正成为了自己。

所以我们一定要知道我是谁，如果你不知道那么你就会成为任由摆布的奴隶，没有自由。



## 16、也谈森田疗法的操作方法

现在有一种论调说什么森田缺乏操作方法.这实在是一种完全莫名其妙的说法,因为森田不但有清晰的操作方法,而且还是最简单,最直接,最不耽误生活的方法.

我们都知道森田的本源是来源于东方佛道修行的思想和方法运用,而我们要弄明白森田的操作技术,首先要清楚的佛道的修行方法到底是怎么个东西?

而一谈到佛道的修行,我们会想到什么打坐、内观、数吸、冥想、以及现在流行的动中禅等方式,同时也还会想到保持正念、活在当下等修行的字眼。但我们光知道这些东西还不行,还要知道修行的核心是什么,修行的核心其实是修心,这才是本质,而所谓的内观,打坐等,不过是修心的外在的具体表现形式而已。

我国佛教禅宗的大德,早在千年前,就已经破除了修行过程中一些人的错误认识:我们人行住坐卧,吃饭睡觉,其实全是修行修心的方式。而不是说什么只有打坐,内观等才是修行才是修心,这些只是外在形式而已。如果我们不明白这个本质,那么就是死坐百年,也无法开悟见道。

就如我以前的文章也提到过,森田疗法和禅宗的精神是非常契合的,所以它的治疗改变的操作方法,不是什么死的形式上的打坐,内观,而是非常活泼的生活本身,为所当为,做自己的去,这就是操作的方法!这就好比千年前的禅宗大德赵州和尚回答人的话语一样:吃茶去!这就是修行。

为什么吃茶去就是修行呢?因为当你只是吃茶去,用心去吃茶的时候,就是在保持正念,也就是在活在当下!所以这就是修行,这就是修行的具体操作方法,和你在那里打坐,内观想要达到的目的完全一样,而且还不耽误你的生活,不需要你专门花个什么时间来修和练,在生活中直接就修了,所以森田说的为所当为,做自己的去,就是让我们不再陷入内心的冲突,保持正念,保持活在当下的具体到不能在简单的操作方法!

## 17、别把改变也搞成了完美主义

经常都有朋友向我抱怨,邓老师啊,为什么我才开始的时候看了森田就好了很多,但现在怎么又不好了啊,怎么会事情啊??

怎么回事呢?因为太急切嘛?总希望马上好,立刻就彻底好,结果把改变也搞成了完美主义!

我们的改变是一个过程,不可能一下就彻底好起来,这就好比我们的生活一样,不可能马上就成功什么的。而我们为什么会出现强迫呢?因为我们之前在面对生活,面对自己的时候,就总是希望自己彻底、立刻、马上就什么都好,结果就把自己逼迫出了强迫。但我们在改变自己的时候,如果没有意识到这个我们的根本问题,那么我们会陷入学个什么表面的方法来改变来对付自己,所以把改变也搞成了苛求和完美主义。那自然是好不了的。

所以大家一定要警醒。不要走错路。

## 18、为所当为是转移注意力吗？

为所当为是转移注意力吗？

答案肯定是否定的！

为什么呢？

因为首先在心态上是根本不一样的。

转移注意力,是为了克服所谓的症状,所以当症状出来的时候才会去转移注意力。

而为所当为是为了克服症状吗?完全不是,为所当为只是为了生活本身,为所当为是无论症状在不在,都无所谓,都只是去生活, 做自己的去, 所以这那里是什么转移注意力呢?

完全不是!

为所当为,才是真正的、最大的接纳症状,因为已经接纳到不需要再去提所谓的接纳概念的程度了, 这就好比我们每个人都有两只手,我们接纳自己的双手,难道是在脑袋里或在行为上非要有个我要接纳自己双手的理论和做法吗?如果有,这才是最差的接纳.我们人, 哪个一天在对我们双手谈的接纳,根本没有, 而是都在生活自己的,做自己的.而这才是真正的、根本的、最深层的、伟大的接纳。

同时为所当为才是真正的、最大的觉知, 为什么这么说呢? 因为我们其实根本就没有任何问题,我们所谓的问题都是吃饱了没有事情干, 庸人自扰, 无事生非而已。面对这些庸人自扰, 无事生非的问题, 我们最直接的做法是什么呢? 是我们去打破了无事生非, 再去生活吗? 错, 这是在无事生非的基础上更加地无事生非, 完全多此一举。我们既然根本没有问题, 那么我们要做的, 就是直接生活去把, 做自己的去, 一切无事生非的问题, 自然烟消云散。

最后为所当为才是真正的、最大的内观, 为什么又如此说? 因为内观到最后, 能发现什么呢? 发现的不过是原来那些只是念头, 不是自己, 原来它们是来了就又去的而已, 从找到真实的自己。而实际上呢? 念头本来就不是我们自己, 它们本来就来了就去的, 这个哪里需要什么内观, 我们真实的自己从来就在, 哪里还需要内观找回真实的自己呢, 我们直接做自己的去就完了, 就这么简单和直接。

所以, 无知的人, 请不要再把为所当为和转移注意力, 混为一谈!

## 19、永恒的爱来自自己

爱与认同是人类永恒的主题

每一个人都渴望获得关爱、关注与认同。

所以我们总在不停的努力着, 想要做出什么成绩、成果来不断地获得爱与认同。特别是我们神经症的患者朋友, 因为内心安全感的缺乏, 所以更是在拼命的追求着, 其实你想一下,

我们那么努力拼命，是为了什么呢？不过就是为了让别人觉得我们行，我们好，从而我们也才接受自己。

但实际上这么做，却是在走冤枉路！

因为这个世界上，从来不可能所有人都能喜欢和认同我们的，即便你做得再好，成为了伟人，圣人，也不过是让一部分认同而已，这个世界是不完美的，所以也没有这样的完人的存在。但如果你非要这么去追求，那么就会感到你在为了别人而活，很累很累，失去了自己与自由。同时即便是我们的亲人、父母、伴侣，子女和朋友们，也不可能永远地认同我们，因为我们之间可能出现矛盾和冲突，再退一步，即便不出现矛盾和冲突，我们的这些至亲至爱的人，也可能离开我们，因为生老病死，生活的无常谁也无法阻挡。

也就是说，从外在的角度来看，从来没有任何一个人能从我们生命之初就永远地关爱和认同我们到我们生命的结束。

但是，我们自己却可以！

这个世界，只有我们自己能永远地陪伴着我们自己，永远地和自己在一起，永远不离不弃。也就是说，只有我们自己才可能永远地关爱和认同我们自己。

但是，又有多少人在关爱和认同自己呢？

我们还在想外求，求个我要优秀了，我要成功了，别人喜欢了，我才认可我自己，完全是画蛇添足，舍近求远。

“佛在心中莫浪求，灵山只在汝心头，人人有个灵山塔，只向灵山塔下修”。

古诗上的“佛”如果是爱与认同的话，那么这个句话的意思就是，大家别在向外求个什么爱与认同了，求不到的，那是不究竟的，因为真正的大爱与大认同只在你心里，就看你自己用不用了，你要真正努力的方向是自己爱自己。

因此，我们该醒悟了。

## 20、改变的是心态,不是状态

其实这是个老生常谈的话题了,以前我也说过.

经常都有咨询者朋友问我,邓老师啊,我情绪又糟糕了,又不好,怎么办啊?我前两天还好好啊?怎么今天又这样了啊,我是不是好不了了啊?

能问出这样的问题,就说明我们大家还是没有完全走对路,还没有深刻的明白,我们的问题在哪里,到底要改变什么?

因为这样的问的背后是大家还在把一个好的状态,当做了一个追求的目标,反过来说,其实你还是在排斥不好,还是不接纳自己,还是在患得患失.

我们每个人都希望自己好起来,这是正常的,但我们的好起来,绝对不是追求个表面的状态的好.

我们以前的问题就是出在生活中我只想好,不想不好这个挑三拣四、不接受现实的心态上,所以才导致我们痛苦.因此我们的根本问题是这个心态,而改变的也正是这个心态.

无论外在的我的情况好不好,我都接受了,面对生活我都量力而行的做我的去就行了.

要学会这个态度，才是我们真正的改变。

## 21、把痊愈也放下

我想我们最希望就是痊愈的到来了。

但痊愈在哪里呢？在未来我们达到了某个状态吗？

不是

因为从来没有某个状态会一直存在

痊愈其实就在当下

痊愈不是念头没有了，痊愈不是情绪没有了，而是我们发现原来这一切都是正常的，是

我承认了我自己正常性。

其实一直以来，我们都在不停的改变自己，想要达到所谓的痊愈

而实际上这是一个理解的误区

因为我们的改变，从来不是改变，不是把我们从有病改变成没病。

而是我们根本就没病，

我们是回归自己，回归到本来就健康无碍的自己。

所以痊愈是什么呢？痊愈就是当下我承认了自己没病

这个与情绪有没有无关，与念头消失不消失无关

就是我自己承认了自己

这就是我自己

因此

痛苦在也不罢，不在也罢

快乐在也罢，不在也罢

这就是我自己

不再奢望做什么理想的自己，幻想的自己，美好的自己，这才是没病找病

我就做当下的我自己

继续生活去而已。

## 22、此刻

此刻

你在哪里？

我相信你不是在过去，就是在未来

反正不会是在此刻

为什么

因为你活在自己的脑海里

你是思维的奴隶

被思维所操控

为什么你是思维的奴隶

因为你太爱自己，爱死了自己

恨不得你就是世界的主宰，你就是上帝，一切一切都可以拥有，想要什么有什么

所以你不得不沉迷于过去的甜蜜，畅想未来的快乐

又或者后悔、自责过去，担心、焦虑未来

因为你在由爱生怕

所以

你根本不知到你在哪里

你是谁！

所以

你醒着的时候

其实比你睡着的时候，还要梦得厉害！

此刻

你在哪里？

看到这里

你就看看你正在看这文章的自己把

这就是此刻

这才是你自己！

## 23、顺其自然、接纳、内观等等与为所当为

自然是什么，就是一切的存在。

顺其自然是什么，就是不要去改变一切的存在，不要去阻止一切的存在。就如江河之水奔流向海，我们不要去逆之，也根本逆之不了，我们只是站在岸边看着一江春水向东流而已。

接纳是什么，就是承认，就是不改变什么，就让它如此。

任何试图改变什么的，都不是接受。这仍如江河之水奔流向海，我们不要去逆之，也根本逆之不了，我们只是站在岸边看着一江春水向东流而已。

内观又是什么，就是觉知自我此刻的感受，是什么感受，就是什么感受，我只是知道它，看着它，任它，而不加任何是非好恶地评判和干扰。这还如江河之水奔流向海，我们不要去逆之，也根本逆之不了，我们只是站在岸边看着一江春水向东流而已。

那么我们就得出了一个结论：顺其自然=接纳=内观。

当然还有什么觉知，观照等之说，我就不详述了。

为什么我要说这些，因为这些文字的不同，让我们很多的人迷惑了，烦恼了，到底怎么做才是对的啊，这样疗法，那样疗法，到底该相信什么？其实殊不知，这些全是无聊的文字游戏，它们其实就是一个东西。

而为所当为又是什么呢

为所当为就是在我们在站在岸边看着一江春水向东流的同时，我们吃自己的西瓜去，喝自己的饮料去，和我的朋友说话聊天去，等等去而已。。。。。

因此为所当为是在改变什么吗？是在阻止什么吗？是在评判什么吗？是在逃避和转移什么吗？

完全不是，我只是在岸边吃喝拉撒睡自己的去而已，就让江水流自己的去而已。

所以最后我们又得出了一个结论，顺其自然=接纳=内观，原来还=为所当为。

当然自然还等于觉知和观照等。

望，不再迷惑与愚痴。

## 24、完整的人

宇宙是完整的

因为宇宙里包含了一切的存在:无论是光明的太阳,还是深渊的黑洞,又或是毁灭的星球.....

地球也是完整的

因为地球也包含了一切的存在: 无论清澈的高山雪水,还是腐败的淤泥,又或是各种各样的生命.....

人类也是完整的

因为人类同样包含一切的存在：不同肤色，不同的国家，不同的名族.....

宇宙因为完整而自然  
地球因为完整而和谐  
人类因为完整而和平

但你自己是完整的吗？

假如宇宙只喜欢光明的太阳，假如地球只喜欢高山的雪水，假如人类只要一种肤色，一个国家，一个民族，那么结果是什么？结果就是毁灭。

所以假如你想做个完美的人，只想要什么好啊，优秀啊，美丽啊，成功啊，不要什么缺点啊，不足啊，短处啊，实质就是二战的法西斯，挑起的是对完整自我的屠杀与毁灭。

因此我们每个人都要深深的明白

我们要做的不是完美的人，而是完整的人。

## 25、相信与坚持

佛教净土宗是非常简单但却有很高深的一个修行法门，净土宗认为，如果你想有所成就，那么你要做到“信愿行”这三个字。

信，是相信的意思，你要相信这个法门一定可以让你有所成就。

愿，是指你要发愿去净土，走这条路。

行，则是说你要脚踏实地的行动起来，坚持下去。

净土的“信愿行”三个字，其实对我们的改变来说是有很大的启示作用的，走出强迫等神经症，必定是一个过程，过程中一定会遇到一些挫折和反复，当然我们正确的理解和实践森田非常重要，但是如果你没有足够的信心和坚持，那么你很可能会自乱其心，从而陷入怀疑，否定，犹豫的心理状态里，直接导致改变的失败或停止不前。

因此改变的过程中，相信与坚持是非常重要的问题。痊愈的朋友都是在不懈的坚持才最终痊愈的。

所以希望大家一定要相信与坚持，相信森田一定可以让我们改变。下面是强迫症之家里的 XXCH88 朋友写的自身改变的体会感受，希望于大家共勉：

在最受伤时行动，在受人白眼时行动，在最不相信时行动。

在别人异样的目光前行动，在不知道做什么时行动，在不明白森田时行动，在感觉不好时行动，在高兴时行动，在痛苦时行动。

在疑惑中行动，在没有成就时行动，在最最没有底气时行动，在自己都不相信自己时行动，动起来，朋友们！”

## 26、旁观者

不识庐山真面目，只缘身在此山中

——苏轼

为什么我们总是被症状所束缚，即便明白了很多道理，但我们仍然和症状纠缠不清？

苏轼这近千年的词却给出了我们答案：因为我们还在此山中，我们还活在症状中。这就好比孙悟空一样，纵使72般变化，始终在如来佛的手掌中而已，所以做什么都是无济于事的。

那么我们该如何走出这个困境？很简单，我们要成为一个旁观者。

以前我们把所有的道理和行为，都用在克服症状上，用在直接和症状交锋上，结果把我们自己和症状混成了一体，混成了浆糊，越动越浆糊。

所以从此刻起，我们要做的就是成为一个旁观者，症状是症状，我是我，它来了就来了，我们就如同一个旁人一样观看着它，让它自由变化，我们只是不喜欢，也不讨厌地看着它而已，这样我们和症状没有在浆糊了，而是清醒了，分开了。

顺其自然是什么，就是让它来让它去，我们不再干扰它，不在反抗它，但为什么我们以前很难做到，就是因为我们始终在参与其中，所以从现在开始，我们要成为一个旁观者，对我们感受，念头，情绪等如同观众看电影般的看着他们就好。电影的画面会不停的出现和变化，但让它自由的变化，我们只是观看着而已，除此之外什么都不用做。这，就是顺其自然的另一个解释。

那么为所当为呢？为所当就是，继续去生活，就是说我们在看电影，但我们仍然可以喝我们的汽水，吃自己的爆米花，做自己的去。至此而已。

## 27、成为自己

我是谁？

这是个非常无聊的问题，因为这个问题需要考虑吗？我就是我而已，但就这个无聊的问题却是人类三大终极问题之一。这个世界有太多太多的人也许穷其一生都没有做过真正的自己，我们强迫的朋友，更是迷失得厉害。

佛说：一念迷既凡夫，一念悟既佛。这里的凡夫和佛不是什么神话传说，而是象征着心灵束缚与解脱，象征着我们是否找到了真正的自己。凡夫既假我，而佛则是真我的意思。其实说简单点，这也是个认识角度的问题。我们都在错误的认识自己，从而已迷失了自己，佛说的轮回是什么？我们强迫了这个，强迫那个，无休无止，这其实就是轮回，我们无法控制自己，总是被强迫拉着鼻子走，而这一切都是我们的自己错误的认识了自己，从而束缚其中，不得自由！

我本是自由的主人，却成为了束缚的奴隶！

我是谁？



假如你问宇宙，你是谁？宇宙该如何回答你？

又假如，如果你是宇宙，你该如何回答这个问题？

我是太阳吗？我是月亮吗？我是流星？我是黑洞？我是银行系？又或者是河外星系？无论你怎么寻找自己，如果你把自己认定为个有形状的实体，那你仍然是奴隶！因为月亮要围着太阳转，太阳要围着银河系转，而银河系则又围绕着本星系转，而你即便说宇宙的一切事物都是你，那么这仍然还不是根本的，因为宇宙里的一切事物，仍然在转，在有规律的运动，这仍然是束缚，是轮回，是痛苦，是迷惑！

那么宇宙到底是谁呢？我前面说过，这其实是个认识角度的问题，真正而完整的宇宙其实是容纳太阳，月亮，银河系，河外星系的那个无形的东西。这个无形的东西，包容和承载着宇宙里的一切事物及其规律，一切都在它其中，而它又超越了其中的事物和规律。

我是谁？

现在，我们就要来回答我们自己到底是谁了？

我们是这个身体吗？我们是此刻脑中出现的这个念头吗？是焦虑、抑郁、恐惧，是开心，快乐，愉悦吗？

不是！

佛说我们的痛苦在哪里？就在我们总是执着于有，把有当做了自己，于是当我们认为自己是身体的时候，那么生老病死的痛苦就来了。当我们把念头、情绪当做我们自己的时候，于是好念头，好情绪，坏念头，坏情绪就来了。我们就是这么错误的认识自己，从而陷入了永无止境的轮回束缚里纠缠不清，迷失深渊！

我到底是谁？我其实是就如宇宙，我其实是那个无形的能觉察一切的，包容身体，包容念头，包容情绪存在的存在。

这才是真我，无形而容纳有形的身体和情绪念头的存在的存在。

我，就是宇宙！

## 28、心死则道生

这是一个关于我们所谓的“改变”的方向的问题。

很多人来心理咨询，心理治疗，看各种书籍资料都是为了来改变自己，但是呢，很多人都没有搞清楚我们的这个改变到底是什么。所以反倒会陷入一个误区，就是仿佛越改变越痛苦，越改变越没有尽头一样。

其实这个问题我以前在说过，但我觉得有必要再强调一下。

其实我们来做心理咨询与治疗，以及你看各种书籍资料并不是为了所谓的“改变”自己，而是要你明白不要再一天想着改变自己了，因为你的想改变自己才是你自己的所谓真正的“病”！

我们以前为什么那么痛苦，总的来说就是我们觉得自己不好，所以要改变啊，要更好啊，要完美啊，，我们就这样把自己改变出了强迫，焦虑，抑郁等等。但是呢我们很多人就是不知悔改，以前是自己一个来改变自己，而现在做了心理咨询后，想通过心理咨询来更加变本加厉地来改变自己。这么做结果和意义，其实就是以前我经常对咨询者说一句话，你以前是自己一个人强迫，而现在你是在拉着我陪你一起强迫，结果是更强迫而已。

所以我们一定要明白，我们来做心理咨询，看各种资料，到底是为了什么，是为了继续改变吗？不是！而是不要再改变自己了，改变不了的，这才是我们真正的方向，这就是为什么我们总是在说接纳，不管等话的真意。你一天抱这接纳了，不管了，我就可以克服症状，我就可以更高效率了等等，完全还是在做梦。

心死则道生！

死了那条改变的心，当下的就是你自己，改变什么，改变个大头鬼。

做自己的去，生活去把，生命还长，事情还多，别浪费时间自寻烦恼了。

## 29、忍

佛在《金刚般若波罗密经》里说了一句名言：“一切法无我，得成于忍”。森田正马也说我们要忍受痛苦.为什么要忍呢？因为一切都是无常的，都不可能永远存在，这就是一切法无我，这个世界就没有一个恒定的东西，全是无常的。而忍代表着，我放开了手，不再去抓住这些无常的东西。

忍是一个途径与试练，通过忍你将发现，再大的痛苦和再大的不安也是无常的，它们终究会来了就去了。老子在《道德经》里说，“飘风不终朝，骤雨不终日”，也就是这个无常的意思。为什么以前我们那么痛苦，那么多的念头，那么多的情绪一直困扰我们，为什么那些症状给我们的感觉总是一直存在？就是因为我们的不懂得忍，所以反倒抓住本就虚妄，本就来了就去的的东西纠缠不停。这就是我以前说的，从来不是症状抓住我们，而是我们抓住了症状。

所以忍受痛苦，就是能终结幻梦.就这么简单与直接！

该做什么做什么去把。

## 30、有方法不如无方法

我们很多人都在寻求方法来改变自己，很多的资料、医生包括我也在向患者朋友提供所谓的方法。

但此刻我要说的是，这些所谓的方法既是良药，也是毒药！

很有一部分的人，在前期运用方法有效果，但到了后期则完全没有效果，甚至是负效果，原因在哪里？就是我们还在用方法！

因为你还在用什么方法，就说明你的心还在执着，还在排斥对抗所谓的症状！

接纳是什么，顺其自然是什么，这些话即便从文字上去理解，都没有任何改变的意思，但你还在用方法，你用方法来干什么，你用方法的目的只有一个，就是排斥，就是还在对抗，还在想改变些什么东西！

所以就还是自我折磨而已。

当然，更准确地说，这个不是方法的问题，而是一个心态问题。我们很多人一开始就抱着这个改变的心来搞什么接纳，搞什么顺其自然，以一个对抗的，试图改变的心来搞事实上不要再改变，也改变不了的东西，这是搞笑！

所以我再一次解读顺其自然，为所当为是什么？这八个字，是让我们改变么，完全不是。这八个字的真正的意思是我们就改变不了什么的，所以你不要再来浪费时间来改变了，改变不了的，所以你自己还是做自己的去，因为你还要吃饭，工作，至此而已！

因此不要再做自己荒唐美梦了。

所以那些还在找方法来改变的人，还在死专方法的人，赶快把毒药丢了，还是吃自己的饭去把，**没办法的**

### 31、空既是色，色既是空，有方法与无方法

之前写过几篇文章，例如心死则道生，有方法不如无方法，对于理解朋友来说，那是如虎添翼，直指人心，而对于不太理解的朋友来说，则是有些迷茫，他们的疑惑是，无方法到底是怎么个无方法，仿佛很玄，不再改变就是让自己强迫下去么等。

为了消除疑惑，我将再一次系统说说所谓的有方法与无方法的问题。

强迫的确很痛，很苦，如同地狱般的生活。所以我们强迫的朋友，做梦都想着快点好起来，而要好则是要有方法的啊，所以我们总是在不停的学方法，而大概说来，现在在治疗强迫等神经症上，使用得最多的就是森田，内观，动中禅，以及西方的行为治疗，心理分析等。

其实方法本无高下，只有适合与对机之分，就如佛陀的所说的解脱之道，八万四千法门，门门都可解脱。

所以有部分人通过森田解脱了，有部分人通过内观解脱了，又有部分通过动中禅解脱，还有的则是通过西方的疗法解脱了。因此森田解脱的人说森田最好，内观解脱的人说内观最好等等，而实际上这样的说法，全是在误导人，全是不根本的说法。

因为方法根本无高下，只有看是不是和你对机，只有看它是不是适合你此刻的情况。因此现实的情况到底是怎么样的呢，现实的情况是有一部分人是通过某一个方法解脱了，但实际上更多的患者朋友是被误导了，还在学方法，学这个学那个，痛苦不堪，解脱无望。

所以我说有方法不如无方法等文章，就是要告诫那些还在学方法的人，放弃你所谓的方法，那些都是毒药。因为你根本不知道你的病在哪里？

你的病其实根本不是什么症状，而是你还在那里执着得要死地想要解决你的症状！或者说你的学方法解脱本身就已经变成了你的症状。所以你怎么都无法解脱。因此我说的没有方法，就是要对治你那颗执着的心，就要让你那个无比执着的心无所侍从，无路可走，无处可逃！让它想执着个什么东西都无从下手，再无法执着下去！

那么你能真正走上解脱之道。

第二，再谈有为和无为法。

其实分有为和无为就已经错了。因为空既是色，色既是空，有为就是无为，无为就是有为，当然这么说还是感觉玄，所以我换一个方式再表达，那么大家就能理解了，就是说，其实有为是外在的形式，而无为的则是内在的心法。有为和无为结合才是一个整体，就好像我

们看什么武侠小说描述的一个什么绝世武功，一方面是外在的动作招式，二就是所谓的心法，这两个结合才是绝世的武功。

森田，内观，动中禅其实都是来源于佛法的教导，佛法的本质是修心，也就是说森田，内观，动中禅等的本质完全一样的，没有任何区别，都是接纳，觉知和无分别心等，只是外在的形式上有所不同。

内观，动中禅是需要专门花时间来练习，因为它们有自己独体是形式化的外形，而森田不是说没有形式，它也有，它的形式就是生活本身这个普通得不能再普通的形式，以前我也写过文章说明，内观，动中禅等主要是南传佛教的主要教法，而森田的这个生活的形式则是接近于我国佛教禅宗的教法，生活就是修行，生活就是禅。

所以，森田就是内观，就是动中禅，动中禅就是森田，也就是内观，内观就是森田，也就是动中禅。因为它们的本质完全一样，所以在具体的治疗里，我们根据自己的情况而定自己适合那个形式，这才能对机和适合，而不是一概而论。所以那些说什么，这个是唯一的方法，那个是最好方法的人，要么就是根本自己都不懂就放屁，要么就是别有用心的误导人！

第三，我们大部分人都在练外形，而没练心。

练外形是个什么意思，就是说你只是在学降龙十八掌的招式，而根本没有学内功心法，所以你的降龙十八掌是个连虫都打不死的假把式而已。

在这里关于如何森田，如何内观，如何动中禅的外形我不再赘述，百度下，一大堆，而现在我要传给你的是心法，记住了，关于所谓治疗强迫等神经症的心法就是，不再试图通过练习招式来主动改变你的内心，消灭情绪，消灭念头，也就是说不再解决痛苦了！解决不了的！

学森田的，只是继续生活去而已，你自然体验到内心的念头与情绪的来去无常；学内观的，只是观照内心而已，你也自然体验到内心念头与情绪的来去无常；学动中禅的只是觉察而已，你也自然体验到内心念头与情绪的来去无常。

当然了说归说，做归做，说了不代表你就好了，但有些道理是我们必须要明白的。那么我们才不会迷惑，也才能做得踏实。

总之大家加油把。

## 32、我们的脑袋没有真实

很多人都问过我一个什么问题，就是邓老师啊，我要到底怎么去区分我脑袋里想法的是真实的，还是虚假的呢？

其实这个问题很有意思，因为我的回答是我们的脑袋没有任何一丁点的真实存在的东西。

为什么呢？

很简单，因为脑袋里的一切都是想，想纯粹就是一个想而已，都只是念头而已。

有人反问说，邓老师啊，我担心的就是现实会出问题啊，就是分不清楚啊。

我说这个哪里需要去分呢，你的脑袋只有假的，你去分才是昏了头。

又为什么呢？

很简单，你的脑袋能装个现实的西瓜进去吗？不能把。你只能在脑袋里想象个西瓜出来而已。但这个想的西瓜你能吃吗，不能，为什么不能吃呢，因为它是你想的，是虚假的，是

根本不存在的东西。

所以我们哪里还需要去区分呢，哪里还需要去担心纠缠呢？

脑袋里的一切都是虚假的。

还不信？

那你装个现实的西瓜到到你的脑袋里给我看看！

### 33、没有好，只有自然

“我要什么时候才能好啊？我要怎么做才能好啊？我一定要好啊！”

上面三句话，很多时候都萦绕在我们的心头。

是啊，午夜梦回，好起来也许是我们心中最大的期望和祈求！

记得在很多年前，我在写森田疗法指导集锦的时候，第一篇文章就是《此顺其自然非彼顺其自然》，而现在呢，我想说的是，为什么那么多年来，我们的患者朋友，那么努力的去做，学了很多的方法去实践，但终究还是有一些人不好呢？原因在哪里？

原因就在，此好非彼好！

很多人问我，邓老师啊，我已经在用森田疗法了，为什么念头还是在呢？为什么我还是睡不着呢等等。

我说是啊，我也一天念头多的很，我也有睡不着的时候。

好、痊愈，在很多人心心里是说我从此没有了这些念头，从此我就一辈子都睡着了。如果好是这样，那么这才是错误的，这才是我们为什么始终好不了的原因，因为这其实代表着我们还是在追求个主观地理想地状态，而不是回归到真实的、现实的、自然的自己。

所谓的好和痊愈，其实是自然的意思。

我现在就是有念头，但有就有了，很正常，继续生活而已，这就是好，这就是自然。我躺在床上就是睡不着，睡不着就睡不着，也很正常，睡不着就躺在那里而已，或者起来做做其他的，这就是好，这就是自然。

但是我们却就是不肯承认这是好，为什么呢？

因为在我们的心理还在追求完美而已，总是幻想着，好就是彻底睡着，好就是彻底没有那些念头，还在拼命追求这辈子永远睡着。

但事实确是，这个世界只有死人才永远没有念头，才会永远地睡着。

这使我想起了古代禅宗的一个故事：

一天一个名叫卧轮的禅师作了一首修行的心得偈说：“卧轮有伎俩，能断百思想。对境心不起，菩提日日长。”而禅宗六祖慧能大师听后，也做了一首歇：“慧能没伎俩，不断百思想。对境心数起，菩提作么长？”

慧能大师是我国禅宗六祖，大成就者，为什么他却说自己没有伎俩，不断百思想呢？纳尼？

很简单，因为如果百思想都断了，那就是死人了，活死人！其实那还是执着而已，执着一个空和没有，那还是束缚，还是不自由的，这也就是我说的我们还在追去个完美而已，追求个主观想象中的，根本不切实际的理想状态而已，这是不可能的。

所以我们真真正正好是什么呢，是不断百思想，因为有念头想法是正常而自然的，我们有睡不着也是正常而自然的，我们的痊愈是不再为了这个断不断，睡不睡的着而操心了，痊

愈就是这不操心了。有念头就有了，没有就没有，睡的着就睡，睡不着也无所谓了，该干嘛干嘛，这才是真正的自由和解脱之心，才是我们根本的醒悟！

所以啊，没有“好”，没有“痊愈”，我们有的，只是当下的自然。

## 34、把自己当死人

死，这个字在我们传统的观念里是个很不吉祥的字，所以很多人都很忌讳。

但是这个字确是我们不可回避的一个事实。同时这个所谓的不吉利的字其实对我们来说则是一个有很大帮助的真正吉利的字——近代我国佛教高僧印光大师在他的屋子墙壁上就挂有一个死字，因为这个字将时刻提醒着他不要执着外物，一切都会死去的，有什么好在乎的，所以还是老实用功修行把，因此印光大师成为了一代大德。

苹果的前CEO乔布斯有句名言也是和死有关的，他说**牢记自己即将死去**，这是我知道避免陷入患得患失困境的最好方法，你已经一无所有了，就没有理由不听从自己的心声。也因为如此，乔布斯拥有了自由的心灵，创造出了苹果的奇迹。

当然死这个字不只是个道理上和概念上东西，而是可以拿来运用的。

例如在很多修行打坐的过程中，很多人都会面临一些困难，比如盘腿腿会痛，同时脑袋也杂念纷飞，怎么办呢？熬啊熬啊很难受，于是有经验的师傅会告诉你，难受就难受把，你就把自己当成个死人，管它的，结果反倒可以克服困难，不再心有所缚了。

因此啊，同样的道理，对于我们深陷症状的朋友来说，很多是还不是我们不知道该怎么走，而是走的时候我们的心在哪里跳过去跳过来的患得患失个不停，痛苦什么时候消失啊？我走得对不对啊？这个到底要怎么理解啊等等，让我们无法脚踏实地的继续为所当为。

所以这个时候，你同样可以这样去实践，管他的，我就把自己当死人一样，什么对对错错，好不好，我都死了，都管他妈的了。

该干嘛干嘛去。

## 35、只有一条路

其实我们的改变，难的不是路该如何走，而是我们的心总是不甘心这么走。

我们总想着快点快点，再快点，所以在痛苦来临的时候，我们总是会妥协，总是会陷入到症状里纠缠不清。又或者总是在想其他什么好方法。

很多人给我抱怨说，邓老师啊，**不是我不做啊，而是我做不到啊，太痛苦了！我说，是的，是非常痛苦，痛苦得要死。但，请你不要给我说你做不到，这个也不是做不到的问题，而是你自己根本就不愿意花心思去做的问题。**

很简单，你去纠缠不清，你去分析思考，去**走这个你走了多少年都还同样更是做不到，走不通的，更是痛苦百倍的路，为什么却走得那么津津有味，死不悔改呢？你如果能把这个所谓走了这么多年都做不到的坚持用一半来走正确的路，你也早就好了。**



我们的借口和理由总是很多：邓老师啊，不是我不做啊，而是怕我不管了后，如果一直痛苦怎么办啊？我说，这么多年来，到底是什么让你一直痛苦的，到底是你不去管，还是你一天到晚地管个不停而让你一直痛苦的呢？事实到底是什么呢？

越是痛苦的时候，越是改变的关键，但越是这个时候，我们的心越不安分，总是要么妥协陷入症状，要么就想想其他办法，结果就让我们一直陷入这个永无止境的无底洞。这么久了，难道我们还不明白吗？在这个时候，或者说其实**一直以来，我们都只有一条路可走，其他路全是不通的。**

即便如此，但我们心仍然不死，又有人说，邓老师啊，我总觉得只是默默的忍受很被动啊！我说是啊，是被动，我们的改变就是需要这个被动。我们以前就是主动太多，才主动出了问题，你现在还要主动，你也同样主动了那么久，结果是什么呢？结果仍然是痛苦不堪而已。却不知道被动才是真主动，退步原来是向前！

所以，别在找什么借口和理由，别在搞什么说辞，我们只有一条路，我们也只走一条路。这样你才能走通！

## 36、恭喜你现在更严重了

改变是一条路。

很多时候，其实并不是我们走错了，而是我们认为自己走错了，所以反倒错过了很多的机会和转机。**这也是为什么一个人独自改变要相对困难些，因为我们有的时候真的很难看清此刻的本质和真相是什么。**

有这么一个问题，不少的咨询者朋友都在问我，说邓老师啊，为什么我发现我在进行改变后，我的症状反倒还严重了，念头更多了，不但以前很久没有出来过的老问题出来，还有些以前没有遇到过的新问题出来了，我是不是现在恶化了啊？

我说，这哪里是恶化啊，我应该恭喜你，这个不但不是你恶化了，而是你进步了。为什么呢？很简单，你想想，以前症状根本不需要怎么变化，就把你套得死死的。而现在呢？你的症状要耍更多的花招来对付你，来套你？请问，这个到底是你恶化了，还是你更强了呢？

所以你自己要认识清楚，不要被表面的变化迷惑了，否则就会错误转机。

这个更严重了的情况，不但会出现在我们的改变过程中的中期阶段，而在改变的后期，也同样会出现，我记得很早之前，我就写过一篇文章来说说过这个问题，现在我又啰嗦的重复说，就是希望大家对自己有个清醒认识，而不要自己吓自己，自毁前程。

因此当我们感到更严重的时候，不要悲观了，而更应该坚持如初，再接再厉！

在这里，我也再一次恭喜你更严重了！

呵呵。

## 37、请把自己交出来

我们为什么来治疗呢？因为我们想找治疗师来帮助自己走出来。

但是在实际的治疗过程中，很多的患者朋友都存在一个问题，就是他们好像更多不是来寻求帮助的，而是来怀疑治疗师对不对的，因此总是在自作聪明地妄加判断，总觉得治疗师指导的方法好像不太对啊，好像不会好啊什么的，所以表面上虚心接受，但背地里仍然固执己见地按自己的想法去走。

这其实是一个非常矛盾的问题，我们来找治疗师治疗，无非就是感到自己一个人，按照自己的理解或实践是无法走出来的，所以才来治疗。但是来治疗呢？却仍然还是固执地按自己以前的老路来走。

这个不是折腾是什么呢？

当然，我们都能理解患者朋友为什么会这样，因为以前太痛苦，因为太想好了，所以对一切都不放心。但是，我们一定要知道一点，就是治疗师是医生，是老师，他们不是来害你的，而是来帮助你的，因此一定要信任治疗师，如果这点都没有，那么是很难改变的。

森田正马先生强调过，只有患者交出自己，“把自己托付出来”，才能彻底治愈。

《自觉和领悟之路》一书中也曾写道：

“医生嘱咐打针、吃药，尽管疑虑是否会有危险，但他是以治病为职业的医生，只好甘心情愿拼着命，任医生摆布。关于神经症症状也同样，我这里疗效好的患者都把自己毫无保留地交给了森田。疗效不好的患者大多忘记了森田是个医生，他们不情愿把自己交出来，别出心裁的要些小心眼。”

所以大家一定要注意，治疗师是来帮助你的，无论你是否怀疑，那么彻底的按照治疗师说的去做就好。这也就好比医生给你开药一样，告诉你一天要吃3次，一次3颗，那么你要做的就是按时按量吃就好了，但如果你因为怀疑担心而自作主张地少吃或多吃，那么肯定是影响疗效的。

而这又使我想到了在佛教的密宗修行里有一条规定，就是密宗的弟子要把自己的老师，当成父母，当成佛一样来尊敬和对待，要绝对地相信和服从你的老师，那么你才能真正地成就自己。为什么有这样的规定呢？因为我们的内心本身太迷乱的，而又走在迷茫的大海里，所以必须要放下自己，你才能真正老实地，踏实地按照老师的指引而走上真正地正确的路！

所以，请放下自己，交出自己把！

## 38、没办法

这个世界有两种事情，有办法的事情和没办法的事情。

但我们则总是以有办法的心，去面对这两种事情。因此痛苦就加倍了，因为没办法的事情本来就痛苦，我们还非要去想办法解决，结果只有更痛苦。

我们很多人都为了自己的强迫努力了很多年，但仍然痛苦，为什么呢？方法不对么？很多人都会这么想，所以不断地学这个学那个，以为只要找对了方法就可以改变，但结果还是在找而已，只是个无限的循环一样。

所以当很多人问我该怎么办的时候，再传授个好方法的时候，我都会对他们说，没办法！没有办法！



有办法的话，你早就好了，这就是为什么你痛苦了那么久，学了那么多方法，还是不好的原因，因为这一切不过是告诉你，承认吧，这是没有办法的！但我们则总是不承认，为什么呢？因为我要成功啊，我要更好啊，如果承认了，不是我就不行了吗？但事实就是如此，无论你承认与否，事实就是这样了。

接纳是什么呢？接纳从字面意义上都没有任何改变的意思在里面，是说接受它的存在把？这个换通俗来说，不就是没办法的意思，不是么？但我们却总是想接纳了，我就好了，我就没情绪了，我就没念头等等，真不知道这种理解是怎么理解出来的。

前几天，还有位患者朋友问我，邓老师啊，我已经懂得了无为而治，为什么还是痛苦啊，还是走不出来啊，我说，无为就是无为，不要谈什么而治，为什么还是好不了呢？因为你始终还在想而治，还是在想着什么改变，还是在想办法而已。

所以啊，不要再想什么办法了！没有办法的！再痛苦还不是要生活，还能怎么样呢？！这才是真经！

### 39、智者求心，愚者求境

禅语：智者求心不求境，愚者求境不求心。

很显然这仍然是一个关于痊愈的话题。

我们痊愈的方向到底在哪里呢？首先我们要明白什么是心，什么是境？

心说简单点，就是态度的意思，而境呢？则是外在的状态的意思。

我们很多患者朋友的心啊，始终有个放不下和不甘心，就是始终在追求个舒服的状态，把痊愈的方向始终都定在了，情绪，思维或行为的不再出现或没有了，以为痊愈就是我天天都顺心了，没有焦虑了。所以始终改变不顺畅，总是陷入反复里，要么就是感觉好像没有尽头。

而实际上这是在追求个境而已。是错的，为什么呢？因为境总是会变的，永远无法恒定下来的。所以你追求个境的结果自然是没有尽头！

我常常对咨询者朋友说，我们要学会以不变应万变，这个不变的是什么，其实就是心，我们的态度。我们最终能改变的，能把握的其实就是这个心而已，不是其他，也没有其他。最近有几位朋友都在问我，邓老师啊，我觉得我什么都好了啊，生活也不错了，但为什么有的时候还是会出现焦虑的情绪呢？

我说很正常嘛，只有死人才没有焦虑，因为你是活人，所以必然会有焦虑嘛。你问这个我问题，其实就还是在求境而已，你要认识到啊？及时回头把，只有这样，你才能放下最后的执着！

其实你已经痊愈了。

## 40、做不到与理想化

总是有人会问我这样一个问题，就是邓老师啊，为什么我总是做不到不管呢？

我说你是怎么做不管的呢？他说不就是担心来了，我接受它，不管它，而继续做自己的去么？但为什么我总是做不到不管担心呢？担心就是在始终干扰我。我就是做不到不管啊？

我是对啊，担心是始终在啊，你以为不管就是担心来了，我们可以彻底放开它，把它抛在一边，不受任何干扰的做自己的去吗？他说是啊，我就是这么努力的？但怎么都做不到！

我说你这样做，自然是做不到的，我是你也做不到，因为你连不管的真实含义都搞错了，我们的不管，不是说担心来了，我们可以把担心完全放在一边，仿佛意识不到这个担心了，我们就可以一心一意的，专心致志的做自己的去，而是说担心来了，我们很难受，我们的心也有些放不开的感觉，脑袋也比较乱和焦虑，注意力不太集中，效率不高，但即便如此，我们也坚持继续做自己的去，这才是真的不管，你说的那个不管，实际是你理想化的做法而已。

同样地，前几天有个咨询者朋友，问我豁出去的问题，说邓老师啊，我也知道强迫只有我们豁出去就好了，但我就是做不到豁出去。我说是啊，你以为豁出去就是我们什么感受都没有了吗？什么焦虑都没有了吗？这就错了，真正的豁出去是，我仍然难受，仍然焦虑，我还是不舒服，但我也是继续做我当下该做的去了，这才是真的豁出去了。

呵呵，希望大家能明白。

## 41、欢迎——接纳、内观与当下

我们都知道要接纳，很多人也都在接纳，但是很多人接纳了很长时间，虽然比最开始要好点，但始终还是半好不好的状态，始终是处于一个既有点接纳，但又有点防备的，保护自己的，放不开的状态里，也正是因为这个，所以我们也总是不好。

为什么会如此呢？因为虽然我们懂得了接纳，但以前总是在被动的接纳，焦虑来了，念头来了，我们就只是呆呆地站在里等它们袭来，所以我们始终还是很难完全放开。

其实呢，无论你放不放的开，焦虑念头始终回来的，你是逃不了的，所以我们只有面对，而这个面对，不只是被动，我们还有学会主动。

上帝说，当敌人打你左脸的时候，你要把右脸也奉上去！那么我们怎么把自己的右脸奉上去呢？——学会欢迎！

当痛苦的情绪和疯狂的念头来了的时候，你可以对着这些念头，对这些情绪，对它们说，欢迎你，我给你彻底的自由。而这个欢迎有两个层次，第一是欢迎痛苦的情绪和念头本身的出来，第二也要欢迎我们脑袋会出现逃避，想要去抵抗或压制的想法、冲动以及情绪的出现。

痛苦出来了，欢迎你，我给你彻底的自由，抵抗痛苦的想法出来了，欢迎你，我给你彻底的自由。无论我此刻脑袋里出现的任何想法或身体的情绪，你都对它们说，欢迎你，我给你彻底的自由。

与此同时，你可以想象自己张开了双臂，走向痛苦的情绪和念头，去拥抱它们。你只需要如此单纯的欢迎一切就好，这就是主动的接纳。

而同时，当你欢迎的时候，你本身也就成为了一个观察者，脱离的原有的心智惯性的怪圈，这个也是内观的核心，你在欢迎的同时，当下就成为了观察者，也活在了当下，这个比传统的内观更为直接与有效。

亲们，实践把！

## 42、把心淹死，坐等云开

黎明之前最黑暗！

在改变的中后期，我们可能会有这样的感受，就是之前好的体验，如同流水一样都一去不复还了，只有痛苦痛苦痛苦一直陪伴着我们！我们的心在这个时期，非常的焦躁，非常的失望，也非常的活跃，总是试图回忆之前是怎么做的来改变这样的状态，但无论怎么做，都仿佛是错的，我们依旧在这个痛苦里无法自拔。

于是我们的失望开始加剧了，想不活了，想吃药了，想再去找找方法。

但此刻，我都会对他们说，别去死，别吃药，别再找方法了。

你现在需要的是把心淹死！

我们以前为什么走不出来，因为痛苦来的时候，我们就逃跑了，找这个方法，找哪个方法，结果全都又循环回来了而已。其实到了这个时候，不是什么方法可以救你的。

痛苦了，我们就去找方法，这个是什么呢？这个其实是你执着的心又在找救命稻草而已，如果你真的去找，你救活的不过是你执着的心而已，你仍然会被它束缚。

你的那颗执着的心，现在已经掉入水里了，你现在如坐针毡，痛苦异常，但你要做的是什么呢？不是再如以前一样的去救它，而是让它淹死把。

痛苦其实不是坏事情，在这个时候，痛苦本身才是你真正的唯一良药，因为只有痛苦本身，才能让你放开双手，把那执着的心淹死，因此就让痛苦继续把，你只需要时间而已，你只是继续生活而已。

逐渐地，你会自然发现，阴霾终将散去。

云开了！

## 后言

文章到这里，完了吗？其实没有，为什么又再这里结束了呢？因为已经说的很多了，如果你能参悟这些文章的内容，那么你就会明白踏破铁鞋无觅处得来全不费工夫的含义了。因此在这里暂时结束了把，也希望所有强迫的朋友，都能早日走出迷茫，获得解脱。

下面就送大家一首我作是诗歌作为结束语把！

### 本自解脱

寻寻觅觅又寻寻  
痛苦多年为解脱  
望眼欲穿仍火热  
呜呼哀哉又哀哉

本是执着来生病  
却又执着寻解脱  
执上加执双重山  
不见光明陷轮回

可笑可笑太可笑  
本自解脱却不知  
无常真理永远在  
世间一切皆生灭

不求解脱自解脱  
放下放下既如是  
吃饭工作随你便  
痛苦欢笑皆如烟

